

松本 信州 MATSUMOTO

冬旅

おいでなさんし
蕎麦がうんまい季節です。

とうじ蕎麦



16の温泉郷



梓川の道祖神



四賀の福寿草



凧とした季節

だからこそ 出会える世界。

凧と張りつめた空気を感じ、雪と遊ぶ。
寒さを忘れてしまうほどに、どこまでも続く青い空と白い台地。
この季節ならではの煌めきの出会いは
きっと、「冬」が好きになることでしょう…。

乗鞍岳の東に広がる乗鞍高原は、広大な一の瀬園地や湿原、趣の異なる滝、雪質絶好のスキー場など四季を通して見どころ豊富。

乗鞍高原

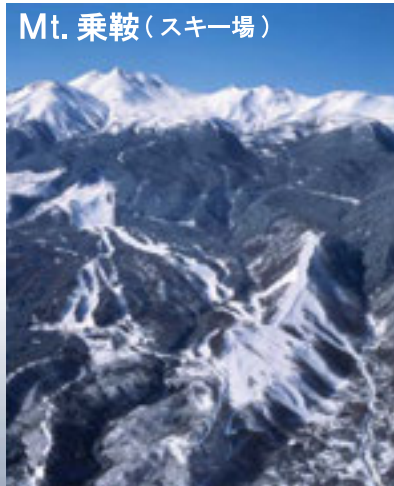
乗鞍高原 善五郎の滝



野麦峠スキー場



Mt. 乗鞍(スキー場)

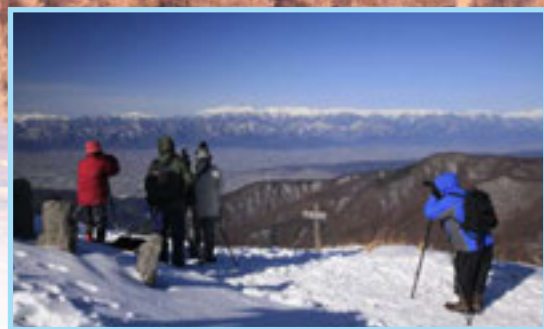


奈川高原

野麦峠を通じて岐阜県と接する奈川高原は、松本市の最西端にあり、一級品のそばとスキー場、そして温泉が魅力の高原リゾートエリア。



美ヶ原高原



12月～4月は冬季交通規制のため日帰りで行くことはできませんが、頂上にあるホテルが宿泊客のため松本駅から送迎バスを運行、2,000mの冬山が満喫できます。真冬は-15℃～-20℃近くまで気温が下がり厳しい環境にはなりますが、王ヶ頭からは日本百名山のうちの41もの山々を見渡せ、その光景はまさに「天上のパノラマ」です。



牛伏寺

天平勝宝7年(755)、都から善光寺へ大般若経を奉納する途中、2頭の牛が現在の地で動けなくなったため、そこへ寺を建てたという伝説からこの名がついたといわれます。仏像は8軀が国の重要文化財に指定されています。脇の牛伏川に、美しい落水表情を造りだしている階段状の空石三面張水路「牛伏川本流水路(フランス式階段工)」があります。こちらも国の重要文化財です。

重要文化財 大宮熱田神社

鎌倉初期の創建。本殿は、一間社、流造、柿葺で、室町末期の建築とされます。母屋の親柱、向拝柱ともに円柱。特にこの向拝柱が円柱であるのが本殿の特色です。



大滝山 (2,615m)
Mt. Oaki-yama

上高地 (1,500m)
kamikochi

黒沢山 (2,051m)
Mt. Kurosawa-yama

天狗岩 (1,964m)
Mt. Tengu-iwa

金松寺山 (1,625m)
Mt. Kinsoji-yama

小高沢山 (2,387m)
Mt. Kotakesawa-yama

乗鞍岳
Norikura-dake

市街地からの北アルプス展望

歴史に触れよう

訪れるほどに、出会うほどに好奇心や探究心がときめく。
山里の歴史は深く、深く、多くの英知を秘めている。
松本の文化はいつも心ときめく浪漫の宝庫です。



日本浮世絵博物館

松本市の紙問屋・酒井家五代200年にわたり
収集してきた肉筆、版本を含め、浮世絵の初
期から現代版画までを網羅した10万点に及
ぶ膨大なコレクションを所有。日本を代表す
る浮世絵博物館として、世界から来場者を迎
える浮世絵の殿堂です。



松本市歴史の里

信州の近代をテーマに貴重な建物を集めた、たても野の博物館。江
戸時代後期から昭和にかけて建てられた5棟(裁判所、工女宿、製糸
工場、少年刑務所、木下尚江生家)の歴史的建造物が立ち並びます。



重要文化財 旧開智学校

明治9年に小学校として建築された日本最古の和洋混交、擬洋風の
建物。明治～昭和の各種教育資料を多数展示しています。



県宝 山辺学校歴史民俗資料館

明治18年に建築の、和洋両洋の建物様式を取り入れた校舎。教育資
料とともに当時の民家、産業、信仰等の資料も展示しています。

松本民芸館

信州のみならず、国内外の陶磁器や木漆品、郷土玩具など
の貴重な民芸品約800点を常時展示・保存しています。



五重六階の天守を
中心に、連結複合式と呼ばれる独特の構成をもった五棟の
櫓が連なる天守閣は、四百年の風雪に耐え、戦国時代の優れ
た築城技術を今に伝えます。日本アルプスまでをも借景に
した威風堂々とした姿が、絶妙の調和を生み出しています。

国宝
松本城

鷲ヶ岳 (2,677m)
 Mt. Choga-take
 錦冠山 (2,194m)
 Mt. Nabekamuri-yama
 鷲ヶ岳 (3,180m)
 Mt. Jyonen-dake
 常念岳 (2,857m)
 Mt. Yajiga-take
 横蓮岳 (2,767m)
 Mt. Yokoroshi-dake
 奥天井岳 (2,814m)
 Mt. Higashitaniyo-dake
 大天井岳 (2,922m)
 Mt. Oaitenyō-dake
 燕岳 (2,763m)
 Mt. Tsubakuro-dake
 有明山 (2,268m)
 Mt. Arake-yama

この季節ならではの透明感、これが冬の松本の魅力です。

城下町巡り

松本城下の時代の町人町は、親町 3 町枝町 10 町と言われ 13 町で構成されていました。小路は幕末には 24 小路と言われ、現在でも当時のままの路幅でたくさん残されています。歩くのにちょうど良いサイズの町。地元の魅力を知り尽くした「まちなか観光ボランティアガイド」がご案内します。ご予約は TEL0263-39-7176 へ 1 週間前までに。



上土通り

大正時代の建物が数多く残る「大正ロマンの街」。下町風情の残る個性的な通りです。



蔵の町・中町通り

白と黒のなまこ壁が続くしっとりした風情の街並みに蔵造りの店 80 軒が軒を連ね、城下町の歴史と文化が堪能できます。



なわて(縄手)通り

松本初の夜店が始まった場所であり、現在も露店やオープンカフェが並ぶ。人情味溢れる通りをゆったりとした散策が楽しめます。



松本市立博物館

松本「まるごと博物館」の中核施設で、松本城関連資料や国指定重要有形民俗文化財コレクションは一見に値します。



重要文化財 旧松本高等学校

北杜夫著の「どくろマンボウ青春記」の舞台にもなり、大正時代に建てられた洋風校舎は当時の面影を今に伝えます。



はかり資料館

度量衡専門店だった蔵造りの建物の中に全国の秤約 700 点を展示。裏の蔵座敷の土蔵と中庭の静寂な佇まいは、隠れた見どころです。

けいゆうかん

藝游館

蔵の町・中町で端唄と三味線の生演奏が行われています。端唄で綴る「松本伝説」は聴き応えあり。

●開：日曜・祝日の 13:30~15:00~
●料：700 円 (お茶・お菓子付き)



城下町湧水群巡り

江戸時代の「善光寺街道名所図会」にも当国第一の名水として紹介された源智の井戸と初め、古くから地元の人々に愛された井戸水、湧水が随所にあります。「城下町湧水群」として平成の名水百選に選定されています。飲み比べをお楽しみください。



松本市時計博物館

意匠を凝らした和時計や、世界各国のクラシカルな掛け・置き・腕時計などをコレクション。静かに時を刻む姿は必見です。

泉質自慢の温泉でほっこり

市内をぐるり16カ所に湧き出す天然温泉。松本の奥座敷、武将の隠し湯など、いずれも高い効能と風情を持つ名湯をご堪能ください。



乗鞍高原のりくら温泉郷

乗鞍岳の麓に広がる乗鞍高原に湧出する泉質の異なる4つの温泉(のりくら高原温泉・すずらん温泉・安曇乗鞍温泉・わさび沢温泉)。スノーシュー等で疲れた体を癒やしてください。



浅間温泉

開湯は鎌倉時代とも伝えられ、多くの湯治客を迎えてきた、松本城主の御殿湯が設けられていた歴史ある温泉。松本の奥座敷とも呼ばれ、30軒ほどの宿が立ち並ぶ温泉街です。



美ヶ原温泉

起源は「日本書紀」にまでさかのぼり、奈良時代には「東間の湯」と呼ばれ、江戸時代には松本藩の庇護を受けた由緒ある温泉地です。



さわんど温泉

上高地や槍・穂高への拠点、沢渡にあり、中の湯から引湯する効能豊かな温泉です。



崖の湯温泉

鎌倉時代に端を発する鉢伏山山麓の温泉地。かつては湯治場として人気を博し、現在でもその効能に人気が高い。



奈川温泉

奈川渡ダムから木曽方面へ向かう黒川河畔にある山里の名湯。入湯はもちろんのこと飲泉しても幅広い効能が期待できます。

横田温泉

開湯は昭和34年、美ヶ原高原や松本観光の拠点として絶好のロケーションです。

中の湯温泉

国道158号線の上高地分岐近くにあり、洞窟風呂が人気の一軒宿の温泉です。

上高地温泉

河童橋から下流へ徒歩15分、焼岳を源泉に持つ、湯量豊富な温泉です。(冬季閉鎖)

渋沢温泉

奈川高原に湧出する肌触りが優しく美肌の温泉として人気が高い温泉地です。

新奈川温泉

上高地や白骨温泉への絶好の観光拠点に位置する温泉地です。

扉温泉

鎌倉時代に端を発する鉢伏山山麓の温泉地。美ヶ原山麓にある閑静な山の温泉です。

穴沢温泉

善光寺街道の旅人が湯治し、現在もひなびた風情が人気を呼んでいます。

坂巻温泉

梓川渓谷にたたずみ、野趣あふれる露天風呂が人気の一軒宿の温泉です。

竜島温泉

梓川の清流沿いにある日帰り温泉施設。手ぶらで気軽に立ち寄れます。

白骨温泉

源泉によって湯の色が微妙に違う人気の温泉地。乗鞍へ、北アルプスを越えて高山へ、広域観光の拠点としても絶好。歴史ある温泉旅館が多く秘境の雰囲気味わえます。雪の中での露天風呂は最高。

沢渡から冬も通行できます。
2012年12月 県道白骨公園線開通
松本へ1時間 通年通行が可能に



技と味の特産品

信州を代表する多彩な食材、そして特産品。
懐かしい郷土の味や昔ながらの伝統工芸品は
ふるさとのおみやげとしてぜひ選びたい逸品です。



手打ちそば・とうじそば

こだわりの名人たちが地区ごとに点在し、味と個性を競い合う手打ちそば。何度でも味わいたくなる故郷の味は、冬が最高の季節。松本では、奈川、乗鞍高原が蕎麦の産地として有名ですが、奈川は「奈川」といえば蕎麦」と言われる質の高い蕎麦の産地。1,200mの高地の冷涼な気候と澄んだ環境が美味しい蕎麦を作ります。
暮らしの知恵から生まれ、古くから伝わる伝統の味が「とうじそば」です。「とうじ」とは、浸し・温めると言う意味で、甘い香り立ち昇る大鍋で、旬の山菜やきのこ、野菜を煮たて、その汁の中に小割にした蕎麦を投げ籠に入れ、さっと温めていただきます。



野沢菜・稲核菜

11月の下旬ころからの漬物用の野沢菜を洗う光景は松本の風物詩。漬け大根を洗うのもこのころ。安曇地区の稲核では、「稲核菜（いねこきな）」の菜洗い・菜漬け作業が共同で行われます。
稲核菜は、今では稲核地区限定の固有種。野沢菜に似ていますが、草丈は短くカブは大きく、繊維質がやや多いため歯ごたえがあり、すっきりとした辛味と独特の風味は「漬け菜の絶品」言われ、カブ漬けもまた美味。昔ながらの風穴での保存と、味の良さが相まって「幻の漬物」とさへ呼ばれています。



りんご

日照時間が長く、昼夜の気温差が大きいのが、信州のりんごが甘く色づきの良いものに育つ秘密です。栽培面積・生産量も全国2位を誇ります。11月に入るとりんごの王様「ふじ」が登場。特に松本産のりんごは甘味とコクがあると評判。豊富な品種の中からお気に入りを見つけてください。



おやき

代表的な郷土食のひとつ。作り手により、具材も旬の野菜や惣菜、山菜など豊富。焼いたり蒸したりと、様々な触感も特徴です。



清酒

アルプスの伏流水や厳冬を活用した地酒は高品質で人気が高い。蔵元ごとに個性豊かに作られる日本酒を飲み比べるのも楽しい。



ワイナリー

ぶどう栽培の好適地、松本で収穫されたぶどうで作ったワインは味・品質ともに高評価。市内には2箇所のワイナリーがあります。



バーの街

松本には本格的なバーが10軒以上あり、上質な空間とおいしいお酒が楽しめます。マスターとの語らいのひと時も松本の夜の楽しみのひとつ。



山賊焼

鶏肉をにんにくや生姜などの入った醤油ベースの汁に漬け込み、片栗粉をまぶしてカラッと揚げます。アツアツをおいしくどうぞ。



信州味噌

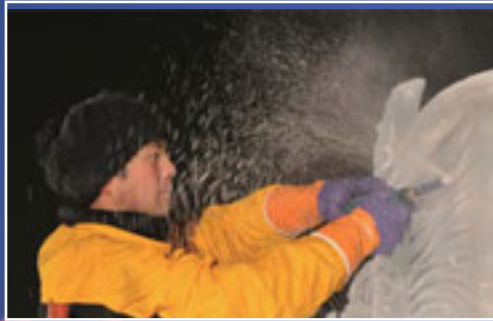
米こうじと大豆で作る淡色辛口の米味噌は、光沢のある山吹色と特有の香気・風味が人気。店ごとにこだわりの味噌蔵が随所にあります。



松本てまり

松本民芸家具





国宝松本城氷彫フェスティバル 1月下旬

国宝松本城と北アルプスを背景に開催する氷の祭典。小説「神様のカルテ3」にも登場。夜を徹し ◆場所：松本城公園 入場無料
て彫る制作作業も一般公開。松本城を背景に、ライトアップの中での作業風景は必見の価値あり。 ●松本市観光温泉課 0263-34-3000

JRで

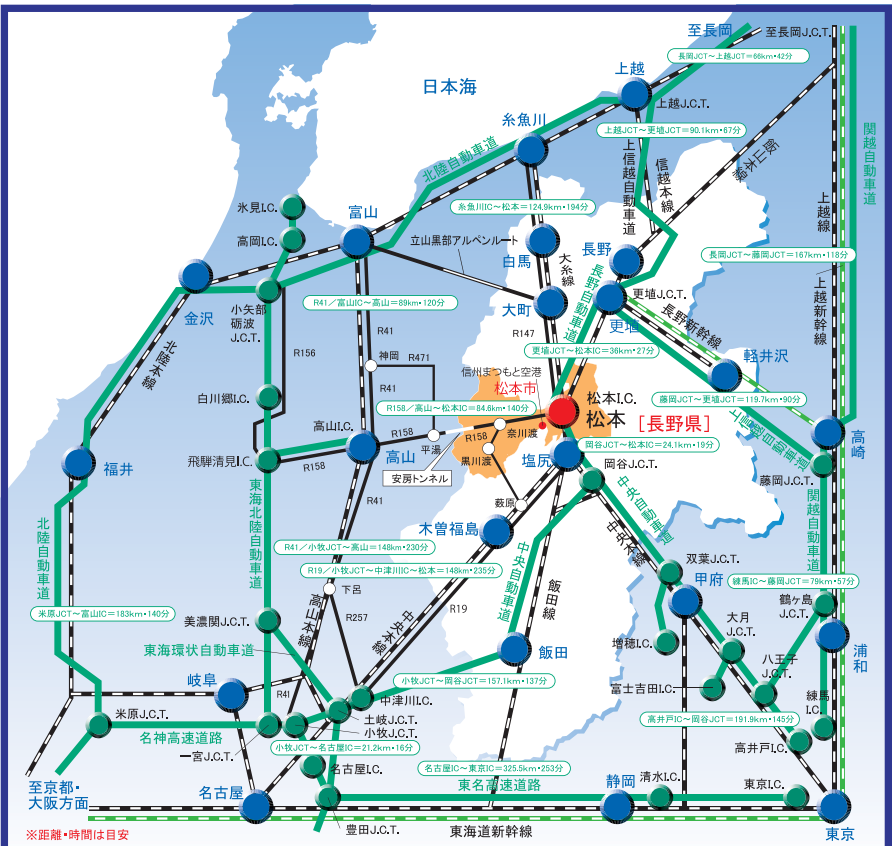
- 新宿から（東京・千葉から一部直通あり）
＝中央東線／特急約2時間30分（1時間に1本）
- 東京から（長野経由）＝新幹線利用約2時間10分
- 名古屋から＝中央西線／特急約2時間
- 大阪から＝新幹線利用約3時間10分

車で

- 名古屋から＝中央自動車道（岡谷JCT）
長野自動車道利用で約200km松本I.C下車、
松本城まで約10分
- 東京から＝中央自動車道（岡谷JCT）
長野自動車道利用で約220km松本I.C下車、
松本城まで約10分

飛行機で（信州まつもと空港利用）

- 福岡⇒松本 80分
- 札幌⇒松本 100分



●観光・宿泊のご案内

松本市観光温泉課	☎0263-34-3000
松本市山岳観光課	☎0263-94-2301
松本市観光情報センター	☎0263-39-7176
松本市観光案内所	☎0263-32-2814
浅間温泉観光協会	☎0263-46-1800
松本ホテル旅館協同組合	☎0263-33-5025
浅間温泉旅館協同組合	☎0263-46-1224
美ヶ原温泉旅館協同組合	☎0263-33-2353
松本市四賀観光協会	☎0263-64-3115
松本市アルプス観光協会	☎0263-94-2221

上高地観光旅館組合事務所	☎0263-95-2405
乗鞍高原観光案内所	☎0263-93-2147・2952
白骨温泉観光案内所	☎0263-93-3251
さわんど温泉観光案内所	☎0263-93-1800
ながわ観光協会	☎0263-79-2125
松本市梓川支所経済建設課	☎0263-78-3003
松本市波田観光案内所	☎0263-92-3453

●その他のご案内

新宿駅信州観光案内所	☎03-3341-3261
長野県東京観光情報センター	☎03-3214-5651
長野県名古屋観光情報センター	☎052-263-4118

長野県大阪観光情報センター	☎06-6341-8205
(社)信州・長野県観光協会	☎026-234-7165
JR東日本お問い合わせセンター	☎050-2016-1600
JR東海テレフォンセンター	☎050-3772-3910
松本電鉄上高地線	☎0263-92-2511
NEXCO東日本お客様センター	☎0570-024-024
NEXCO中日本お客様センター	☎0120-922-229
松本バスターミナル	☎0263-32-0910
アルピコ上高地シャトルバスセンター	☎0263-95-2103
休日・夜間緊急急患案内サービス	☎0120-890-423
FDAコールセンター	☎0570-55-0489